

# Diumenge 31 de maig 2026

## **CURSA POPULAR D'ORIENTACIÓ PARC DE VALLMORA, EL MASNOU INAUGURACIÓ CIRCUITS FIXES**

**Organitzen l'Ajuntament del Masnou i  
el Club Esportiu d'Orientació Oros**

El proper 31 de maig, es celebrarà una cursa popular d'orientació en el Parc de Vallmora del Masnou amb diferents circuits aptes per a totes les edats i nivells. Qui no hagi fet mai una cursa és una bona oportunitat per iniciar-se en aquest esport, ja que a l'inici farem una xerrada d'introducció a l'orientació. Es podrà participar en parelles o grup.

El Parc de Vallmora és una àrea dividida en dues parts diferenciades, una situada en la part interior més urbanitzada, amb diferents nivells; i una altra més rústica en la part superior, totes dues aptes per passejar i fer una mica d'esport. La cursa utilitzarà les dues parts (excepte el recorregut pels més petits); el format serà tipus esprint, on l'elecció de l'itinerari per salvar els diferents nivells que hi ha dins del parc serà clau per guanyar temps.

### **1. PROGRAMA**

- 9:30 h: Obertura del centre de competició i inscripcions del dia.
- 9:45 h en endavant: Xerrada d'introducció a l'orientació en funció de la demanda.
- 10:00 h: Inici de les sortides.
- 11:30 h: Tancament de les sortides.
- 12:00 h: Tancament de meta.

No hi haurà hores de sortida assignades, se sortirà entre 10:00 h i 11:30 h a mesura que es vagi arribant.

### **2. LOCALITZACIÓ**

El Centre de Competició estarà situat a la part sud del mapa; en la cruïlla entre els carrers Montevideo i Maria Canaleta:

<https://maps.app.goo.gl/oXiezhNizxM5m5Sb9>

Es pot aparcar en el pàrquing públic del costat del Centre de Competició i als carrers del voltant. Lavabos disponibles prop del Centre de Competició, en el Poliesportiu Municipal. Avaluament líquid a l'arribada.

### 3. CIRCUITS

Circuit 5: Per a gent que ja ha fet orientació. Cursa individual.

Circuit 4: Per als que ja han fet orientació però no volen un circuit exigent físicament. Cursa individual.

Circuit 3: Per als que tenen nocions d'orientació però encara estan aprenent. Es pot anar acompanyat.

Circuit 2 (Iniciació adults): per als que no han fet mai o molt poques vegades orientació. Es pot anar acompanyat.

Circuit 1 (Iniciació nens): per als que no han fet mai o molt poques vegades orientació. Es pot anar acompanyat.

### 4. INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran anticipadament a través de la web d'inscripcions de la FCOC fins el dimarts abans de la cursa:

<https://orientacio.cat/participa/inscripcions/>

S'admetran inscripcions el mateix dia de la cursa, però no es garanteix la disponibilitat de mapes.

### 5. PREUS

	Fins dimarts 15 de juliol		El mateix dia de la cursa	
	Federats FCOC	No federats FCOC	Federats FCOC	No federats FCOC
Majors de 18 anys	9 €	14 €	12 €	17 €
Menors de 18 anys	5 €	7 €	5 €	7 €

Gratuït per als socis del Club Oros.

### 6. CRONOMETRATGE

Tots els circuits es faran amb targeta tradicional o amb el programa iOrienteering.

En el cas de fer-ho amb la targeta tradicional, **caldrà portar un bolígraf o retolador** per marcar les lletres que apareixeran en els controls en l'ordre correcte. Aquesta targeta de paper s'entregarà junt amb el mapa.

En el cas de fer-ho amb el programa iOrienteering, caldrà fer la cursa amb el telèfon mòbil amb el programa descarregat:

1. Descarrega't l'aplicació [iOrienteering a Apple Store](#) o [iOrienteering al Play Store](#).
2. Registra't a l'aplicació

No hi haurà hores de sortida: s'assignarà l'hora quan s'arribi a la sortida.

### 7. INFORMACIÓ

[www.oros.orientacio.org](http://www.oros.orientacio.org)